



Nowy Wymiar Sportu

Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

Trening hipertroficzny z seriami piramidalnymi dla młodych koszykarzy

Masa mięśniowa i siła to bardzo istotne elementy współczesnej basketu, zwłaszcza w męskim wydaniu. Trening skierowany do nastoletnich adeptów koszykówki pomoże im zbudować siłę górnych partii mięśniowych, nie zaniedbując przy tym kompleksowego rozwoju całej sylwetki.

Cel: Poprawa siły i mocy

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2

Sprzęt: Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband, TerraCore

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: Do 60 minut

Link do programu: [kliknij,po szczegóły](#)

Trening A

| Ćwiczenie | Serie | Powtórzenia | Tempo | Odpoczynek |
|----------------------------------|-------|-----------------|---------|------------|
| 1. Przysiad | 3 | 5 | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 2. Przysiad bułgarski | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 3. Krok dostawny z gumą Miniband | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 4. Unoszenie bioder jednonóż | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 5. Wykroki | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 6. Wykroki w bok | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 7A. Deska | 3 | 45 sekund | 1-0-1-0 | Brak |
| 7B. Martwy robak | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | Brak |
| 7C. Wyciskanie Pallofa | 3 | Po 10 na stronę | 2-1-1-2 | 60 sekund |

Trening B

| Ćwiczenie | Serie | Powtórzenia | Tempo | Odpoczynek |
|--|-------|----------------------|---------|------------|
| 1. Pompki | 3 | 12/10/8 | 1-0-1-0 | 90 sekund |
| 2. Wiosłowanie na wyciągu stojąc | 3 | 12/10/8 | 1-0-1-0 | 90 sekund |
| 3. Naprzemienne wyciskanie hantli siedząc na piłce gimnastycznej | 3 | Po 12/10/8 na stronę | 1-0-1-0 | 90 sekund |
| 4. Wyciskanie francuskie hantli | 3 | 12/10/8 | 1-0-1-0 | 90 sekund |
| 5. Uginanie ramion z hantlami podchwytym | 3 | 12/10/8 | 1-0-1-0 | 90 sekund |
| 6A. Przejścia z wysokiej deski do klasycznej | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | Brak |
| 6B. Mieszanie w garnku | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | Brak |
| 6C. Szczyryki z hantlem | 3 | 10 | 1-0-1-0 | 60 sekund |



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone